



新一代知心姐姐 刷刷 作品

女孩成长  
行为指南

专门写给

10-14岁女孩的  
成长指南

优等生进阶计划



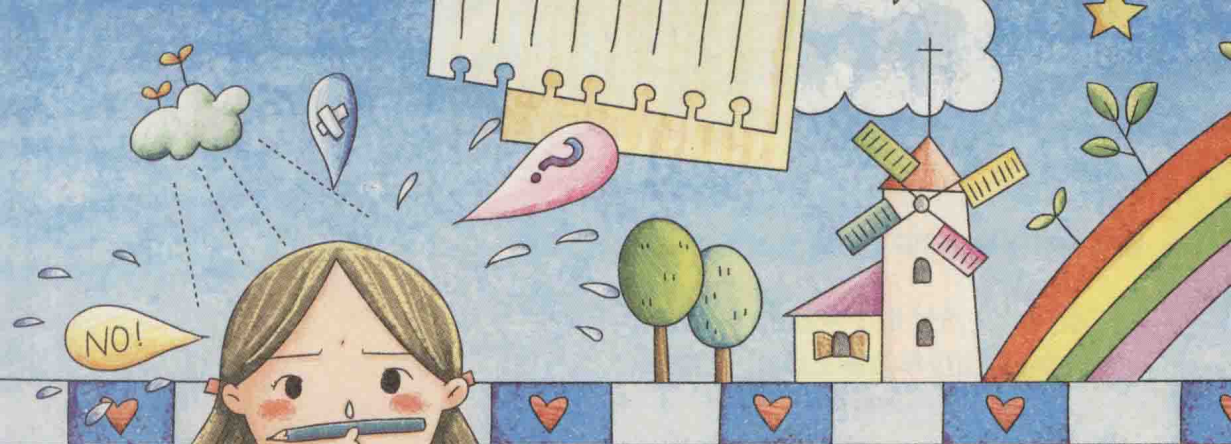
刷刷 著

女孩的学习力宝典



CIS

湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



新一代知心姐姐 刷刷 作品

女孩成长  
行为指南

优等生进阶计划



刷刷 著

女孩的学习力宝典



CTS



湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

优等生进阶计划：女孩的学习力宝典 / 刷刷著  
—长沙：湖南少年儿童出版社，2015.7  
(女孩成长行为指南)  
ISBN 978-7-5562-0839-5

I. ①优… II. ①刷… III. ①女性—学习方法—青少年读物  
IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006276 号

You dengsheng Jinjie Jihua Nühai De Xuexili Baodian

优等生进阶计划：女孩的学习力宝典

总策划：欧阳沛  
作者：刷刷  
责任编辑：欧阳沛  
质量总监：郑瑾  
封面设计：曹思远  
视觉设计：百愚文化  
特约校对：百愚文化  
出版人：胡坚  
出版发行：湖南少年儿童出版社  
地址：湖南省长沙市晚报大道 89 号 邮 编：410016  
电 话：0731-82196340 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)  
传 真：0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)  
经 销：新华书店  
常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师  
印 制：长沙市精美彩色印刷有限公司  
开 本：710×960 1/16  
字 数：120 千字  
印 张：8  
版 次：2015 年 7 月第 1 版  
印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷  
定 价：22.00 元

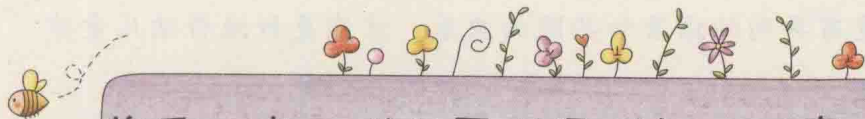


版权所有 侵权必究

服务电话：0731-82196362

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

# 序



## 尊重儿童的成长需求是成年人的责任

孙宏艳

和以往任何一代相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性，他们生活在新媒体时代，面对多元的文化和价值观、生活方式，他们学习压力大，缺少朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。

保护少年儿童快乐成长是成人社会的责任，国家的发展与进步需要健康快乐的下一代。在这方面成年人可以达成共识，但往往陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子听不懂，大人做的事孩子不领情。产生这种状况，是因为我们很少站在孩子的角度看问题、想问题，没有真正成为儿童的大朋友。

保护儿童快乐成长，要特别尊重儿童的特点和需求，维护儿童的权利，要站在儿童的立场，思考儿童的问题。正如习近平主席所说，“每个人都是从孩子长大的”，因此我们要用孩子的视角看待儿童的生活，了解孩子们的烦恼，满足

孩子们的需求。习主席在六一儿童节“以大朋友的名义”向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成人世界提供了与儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等，要成为大朋友。唯有这样，我们才能真正了解儿童的需求，才能与儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助儿童健康成长。

刷刷姐姐可谓小朋友的心灵密友，她长期和少年儿童接触，经常到孩子中间去，对少年儿童的心灵烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？脚臭怎么办？被同学敲诈怎么办？想要名牌怎么办？遇到性骚扰怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？总想把同学的东西弄到手怎么办？……这些烦恼就是女生的“闺房密语”，刷刷姐姐仿佛一个大朋友，写给小朋友的每一个故事都那么恳切，那么有操作性，孩子们读了这些故事，就能找到对付烦恼的办法。

每次读刷刷姐姐写给小朋友的故事，都让我惊叹她如此了解小朋友的心思！现在我知道，刷刷姐姐是蹲下来和孩子做朋友的，满足儿童的成长需求、解除儿童的成长烦恼就是刷刷姐姐的梦想！



# 目录

## 第01节 用学习滋养自己 002

对学生时代的女生来说,不管遇到什么样的困难,学习都是女生的“成长武器”,也只有学习,才能让女生有能力对抗一切不快和磨难。

## 第02节 赶走瞌睡虫 011

有了意志力,在学习中,你才能战胜瞌睡,在学习的大战场上所向披靡。因此,在学习生活中,需要努力锻炼自己的意志力。

## 第03节 作业不拖拉 020

学习就像登山,只有一步一个脚印、脚踏实地,才能到达山顶。所以,要想取得好的学习成绩,必须踏踏实实地完成每一天的作业。

## 第04节 警惕“白日梦” 029

对所学知识进行仔细思考,不仅让自己远离“白日梦”,而且有利于把握知识点,提高学习效率,让学习变得有趣、轻松。

## 第05节 考试“焦虑症”我不怕 039

想办法克服考试“焦虑症”,才能轻松地迎战每一场考试。

## 第06节 和偏科说再见 048

其实，偏科不可怕，只要能正确看待偏科，树立自信心。

## 第07节 不做课堂捣蛋鬼 057

为自己定下明确的目标，充分利用自己身上的闪光点，让它们真正发挥正面作用，从而获得大家的认可，成为一个受欢迎的优等生。

## 第08节 不当学习上的“逃兵” 067

重新树立信心，鼓起勇气，解决困难，只有这样，才能杜绝逃学，重新感受校园生活的乐趣，感受学习生活的美好。

## 第09节 用好的记忆方法进阶 078

人的记忆力到底有多强，能记下多少东西呢？……据说，人的大脑的存储能力，相当于200多亿台普通电脑的存储量。

## 第10节 用注意力驾驭想象力 088

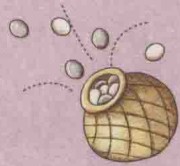
学习效果与注意力有很大关系。在学习中，注意力高度集中的女生，成绩优异；注意力较集中者，成绩良好；注意力不集中者，成绩就较差。

## 第11节 现在一起想想 099

如果我们的理解力提高了，那我们学习的效率将大大提高。很多时候，不是我们不够聪明，而是我们不懂得理解问题。

## 第12节 让学习快乐起来 108

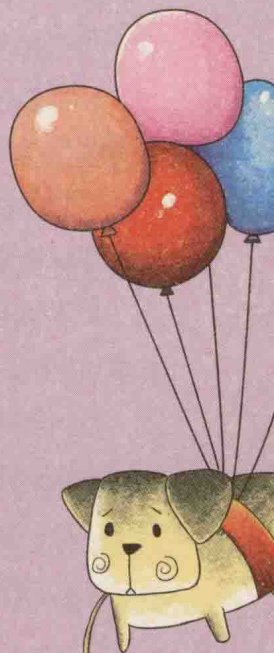
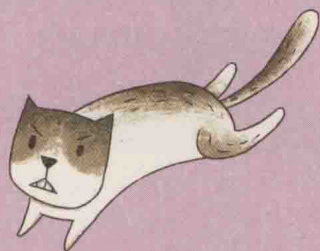
不论你觉得现在的自己是多么“差”和“笨”，都不能自暴自弃，要多鼓励自己，树立自信，不要因为生活中的苦闷和烦躁的心情，而一腔怒气。微笑一下吧，快乐学习，快乐生活，做一个快乐的学习者！



没错，学习的确是件很辛苦的事。

但是，我们不能改变这个现状。

我们只能选择面对。面对的态度或方式不同，结果就不同。







## 用学习滋养自己

妍丽考了第一名!

太不可思议了，所有人都觉得这是个奇迹，要知道，上学期她有好几门功课不及格。

“下面，我们请这次考试的状元，也是我们班，不对，应该是我们学校史上进步最快的妍丽同学，为大家分享一下她的学习秘诀。”

听到李老师叫自己上台讲话，妍丽的心怦怦直跳。妍丽心想：该说些啥呢？自己可从来没站在讲台上面对这么多人说过话。

李老师走到妍丽的身边，轻声对她说：“不用紧张，就把你最近学习的感受给大家讲讲。”

看到李老师鼓励的笑容，妍丽的心平静了许多，然后慢慢向讲台走去。

“嘿，听说没有？妍丽的爸爸妈妈离婚了。”

“她不会是抄的吧，怎么能一下子进步这么多？”

“听说李老师一直在给她补课，妍丽可不是以前的妍丽哦。”

……

从座位到讲台的短短几步，妍丽走得并不轻松，耳边听到的都是同学们对自己的议论。

“其实也没有什么秘诀。”妍丽的话一出口，教室里瞬间安静下来了，大家都睁大眼睛、竖起耳朵听她怎么说。



“嗯。”妍丽清清嗓子，继续说道，“没错，我的爸爸妈妈是离婚了。以前，我觉得这是自己的耻辱，我不愿意让大家知道，心里也不愿意接受这样的事实，所以我几乎每天都要和妈妈吵架。妈妈要我好好学习，我就偏不学；妈妈讨厌什么，我就干什么。”

妍丽的话让大家震惊了，大家没想到她会当着全班同学的面承认。

“我要感谢李老师，您让我明白，学习是可以给人力量的。其实，我的功课底子并不差，在李老师的帮助下，我很快就赶上来了。在学习的时候，我感到特别充实，特别温暖。我知道了自己不是一个孤独的、被人抛弃的人，学习给了我安全感。”

霎时间，教室里响起了热烈的掌声，站在角落的李老师眼角已经湿润了。

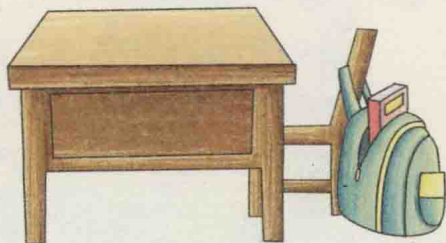
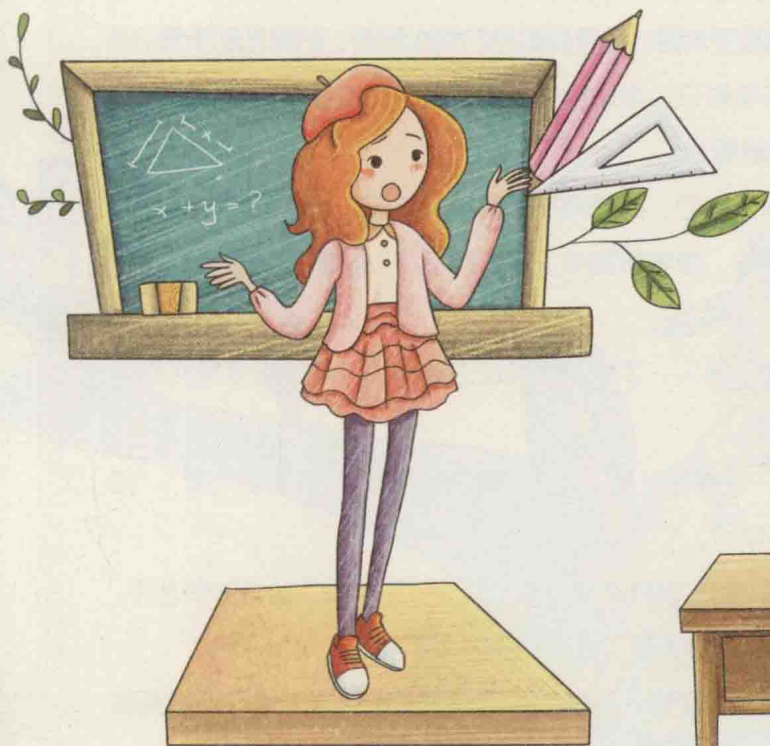
李老师悄悄擦掉眼泪，走上讲台，对大家说：“你们觉得妍丽漂亮吗？”

“漂亮！”同学们异口同声地大声回答。

“那你们知道她为什么会变漂亮吗？”

“不知道——”大伙都摇摇头。

李老师微笑着说：“是因为妍丽变得自信了。妍丽说得没错，学习能让





## 优等生进阶计划

一个人获得安全感，学习可是能滋润人的哦。”

哈哈，听完李老师的话，同学们都大笑起来，同时，妍丽和李老师的话，大家也牢牢记在了心底。

走下讲台的妍丽，一下子觉得自己好高大哦，她不再是以前那个卑微又令人讨厌的女孩啦！是李老师改变了她，是学习改变了她。

妍丽曾经是学习优秀的乖乖女，变化发生在一年前。一年前，爸爸妈妈突然宣布离婚，妍丽的心一下子沉到了谷底，她怕别人知道自己家的事，怕被别人瞧不起。在学校里，妍丽故意表现得盛气凌人；在家里，她怨恨妈妈，处处和妈妈作对。

结果，妍丽的成绩很快就滑了下来，期末考试的时候有三门功课不及格。

看到妍丽的成绩单，妈妈更加愤怒了，她罚妍丽整个假期都不许出去玩，又买回一大堆复习资料让妍丽补习。

妍丽却枕着复习资料睡起了大觉，任凭妈妈苦口婆心地劝，始终无动于衷。

开学以后，妍丽变得形单影只，身边没有一个朋友，而且像个火药桶一样，一碰就炸。因此，同学们都躲着她。

妍丽的变化让李老师感到痛心，她悄悄找过妍丽的妈妈。妍丽的妈妈哭着告诉李老师：“离婚也是不得已，想着妍丽长大了，应该可以理解，没想到事情会变成这样。”

李老师和妍丽的妈妈谈了很久，了解了妍丽过去的表现，还一起商量挽救妍丽的办法。

有一天，妍丽突然收到一份神秘礼物，打开一看，是一本书，扉页上写着：“即使你一无所有，也不要放弃学习。”

知道礼物是李老师送的以后，妍丽渐渐对李老师敞开了心扉，她告诉李老师：“我觉得自己好孤单，我什么也做不了，什么也改变不了。”

李老师知道了妍丽的心思，便说：“你可以先改变你自己呀，你现在需要做



的就是学习，不要以为学习是别人套在你身上的枷锁。在学习中，你会感到充实，感到安全；学习能让青春焕发光彩。”

看到妍丽若有所思的样子，李老师继续说：“你现在手握着青春，一切都来得及。好好奋斗，将来回忆现在的日子时，才不后悔，不悔恨。”

从那时起，妍丽在李老师的帮助下开始忘我地学习。妍丽还在自己的日记本里写上了一句话：“只有学习才能滋养你。”

渐渐地，妍丽发现，学习的时候总会有一股强烈的安全感升腾。她曾经怪过父母没有给自己安全感，最后却发现，其实被自己冷落的学习也能给自己安全感。

重新捡起梦想的妍丽，有目标，有对自己的要求，知道自己要什么。

现在的妍丽是优秀的，拥有坚定的眼神，拥有不可战胜的力量。有时，连妍丽自己都会吃惊——昨天的“丑小鸭”怎么转眼间变成了今天人人羡慕的“白天鹅”？





# 土豆哥哥的话

## 学习是学生时代的主要任务

有这样一位学生，曾被母亲认为是不祥之兆。他的体形上大下小，巨大的脑袋压得他连走路都走不好，许多人怀疑他会长成畸形。由于3岁多了还不会说话，父母担心他是哑巴，曾带他去医院进行检查。后来他总算开口了，但话说得极不流利，直到9岁才入学。上学后，老师们给他的评价是“智力低下、不守纪律”，同学们也不愿和他来往。老师甚至毫不客气地对他的父亲说：“你的儿子将来不会有出息。”自卑的他想到了逃学。一天，父亲领他去郊外散心。来到两棵树的前面，父亲停下来问他：“你知道这两棵树叫什么名字吗？”他木木地说：“不知道。”

“高的是沙巴，矮的是冷杉。孩子，你觉得哪种树更有用？”他回答说：“应该是沙巴，你看它长得多高大。”

“错！”父亲告诉他，“别看沙巴长得快，但木质是疏松的。而冷杉不一样，它努力吸收阳光、水分和营养，把所有的东西都变成自己的，最终，它拥有坚硬的木质，成为了可用之材！”





听完父亲的话，他的脸上露出了坚定的微笑。从此，他不再想逃学，而是坚持不懈地努力学习。他就是后来成为科学巨匠的爱因斯坦。

同样，对学生时代的女生来说，不管遇到什么样的困难，学习都是女生的“成长武器”，也只有学习，才能让女生有能力对抗一切不快和磨难。

我们往往无法改变自己的生活环境，但完全可以改变生活的态度和方式。只有把改变当作一种不可推卸的责任担在肩头，全身心地投入其中，才有可能获得更多的快乐和成功。



## 刷刷姐姐的话

### 让学习来滋润自己

很多女孩对刷刷姐姐说：学习真是种煎熬啊！

没错，学习的确是件很辛苦的事，但是，我们不能改变这个现状，我们只能选择面对。面对的态度或方式不同，结果就不同。

大家都有过泡茶的经验吧，把茶叶放到沸腾的开水中，很快就会飘



## 优等生进阶计划

散出迷人的香气。想想看，在沸水中，茶叶同样是在受煎熬哦，但是，恰恰是这种煎熬，使得所有的叶片都舒展开，并把香味释放出来，无色无味的水就变成了一杯香茶。

当我们选择做茶叶的时候，我们就能坦然面对学习的煎熬了。学习不但不能打败我们，反而能让我们舒展开，释放出所有的优雅与智慧。

学习就是这么奇妙的一个过程，看上去艰难，但只要细细体味，就可以收获所需要的能量。

温家宝有一次在网上和大家交流的时候说：读书不仅给人力量，而且给人安全感和幸福感。

是的，学习是我们获取知识的手段、考上大学的必然路径，当我们全身心投入其中的时候，我们会感到安全、充实和幸福，而这些，正是少女时代的女生所需要的。在学习中汲取安全和幸福的能量，让这些能量滋润青春，女生会变得更加漂亮、自信和动人。





# 女生 攻略

## 如何对学习产生安全感

美国心理学家罗杰斯认为：学生只有在亲密、融洽、和谐的关系中，才能对学习产生一种安全感，并能真正地表现自己，充分展示自己的个性，才能创造性地发挥潜能。

当我们对学习的信心足了、干劲大了，我们学习的决心也就更坚定了。



### 攻略一：独立思考

不要过分依赖老师或者家长。如果长期依赖他们，一旦离开他们，学习可能会变得毫无章法，心里随之产生不安和恐慌，还会因此失去学习的信心，自暴自弃。所以在平时的学习中，要自觉加强自我学习、自我探究等方面的训练，和同学讨论、交流，实现共同发展，共同提高学习成绩。

### 攻略二：不怕犯错

钱学森说：“正确的结果，是从大量错误中得出来的，没有大量错误做台阶，也就登不上最后正确结果的高度。”  
犯了错误不要紧，要紧的是从中吸取教训。







### 攻略三：不要随便怀疑自己

猜疑是一种毒瘤。不要因为老师或者同学某个不经意的怀疑的眼神，就对自己丧失信心。有个傻女孩在作文手记里写过一段话：“当看到试卷上那红色的100分，我多么期待老师的表扬啊！然而……难道进步、成功的花环就不属于我这个不招人喜欢的差生吗？”其实，这种时候，她需要主动找老师或者同学进行坦诚的交流。

遇到类似的情况，首先要肯定自己的努力和进步；其次可找值得信赖的人倾诉，让不好的情绪得到排解。

### 攻略四：得到老师的信任

得到老师的信任是每个学生的愿望，特别是犯了错误的时候，更希望老师给一个改正错误、证明自己的机会。

对老师来说，值得他们信任的学生是守纪律、积极向上的学生。要得到老师的信任，可以从上课不做小动作、不讲闲话做起，可以从认真完成老师布置的作业做起，也可以从考试坚决不作弊做起，等等。建立起了师生间的信任关系，学习也就可以成为一件既有安全感又轻松愉快的事了。

